

服用中藥“小撇步”：第一步：如何選對、吃對中藥

作者 葉明功教授



首先要了解傳統說法吃中藥「有病治病、無病養生」是不正確觀念。不論中藥或西藥，「凡藥皆有毒性」，有毒的東西就不應該天天吃，無論多溫和的中藥，長期吃下來，仍有機會毒素累積在體內，因此建議有病時再求醫吃中藥治療即可。此外，不要自己當醫生。中藥的用藥原則是「辨證論治」，依照個人不同體質、症狀、生活型態為病患「量身訂做」藥方，並非同一帖藥方人人適用。尤其中藥藥性很複雜，例如補藥，至少分成補血與補氣兩種，病患是哪種體質、適合服用何種藥材，皆需專業中醫師判斷，「民眾不要自己當醫生、也不要讓人隨便把脈、聽信偏方」。除此之外，對自己吃的中藥，多點認知及警覺，才能為健康多加一層防護網。

怎麼選用中藥？

一、慎選來源、選對中藥

中醫藥真是一門很有趣而且深奧的學問。中藥材的使用原理，是依專業的中醫醫理為基礎發展而成，中醫裡面身體分為寒、熱、虛、實等體質，還有五臟六腑等區別，對應到中藥的使用。辨別體質就是使用中藥的第一步，甚至春夏秋冬不一樣的節氣，使用中藥的藥材也不一樣，當正確的中藥使用在應該對應的體質，藥補的效果才會發揮出來。在藥材的選用等級上，由於每位醫師的取捨不同，藥材若使用的是醫師調配過的科學中藥，只要是GMP認可的藥廠，均有向行政院衛生署中醫藥委員會申請藥證，所使用的藥材都會通過農藥及重金屬檢測。通常藥廠在選用藥材上只要達到一定的療效就可大量採購，規格較為統一化、標準化，沒有藥材等級的問題。若在家中自行煎藥時，這些中藥材否要先清洗？該怎麼洗？藥材是否要先浸泡？該泡多久？煎煮中藥材時，加水的比例要如何掌握？煎煮時的火候又要怎麼拿捏？燉煮的材質要選用哪種比較好？煎煮好的湯藥又該如何服用？加熱的原則為何？服用中藥時是否有什麼禁忌？其實，都存在一定的法則與學問。但不論哪種中藥或劑型，所有專家都大聲疾呼，千萬不要選購來路不明的藥品、偏方，也不要大陸買藥。而民眾最常買到的中藥大致分為傳統劑型與飲片：

- 傳統劑型：如藥丸、膏、散、單等：台灣製藥廠約百家已全面通過GMP，民眾選購時，應挑GMP藥廠製造的藥品。
- 飲片，也就是經過炮製的藥材：最好到有信譽、重視衛生、且具有合格販售證明的中藥房選購，多觀察藥材是否冷藏保存、配藥的人抓藥時有無戴口罩、手套。最保險的方法，可以請你信任的中醫師推薦值得信任的中藥房。

(請接續頁)



二、從外觀上判別及檢查包裝標示

傳統劑型經過加工製造，從外觀很難辨別好壞；而飲片只要仔細聞問，就能知所優劣。藉由以下方法可以幫助：

1. 看顏色：太鮮豔、或純白無瑕的中藥大有問題，「可能燻過硫磺或加了漂白劑」，如枸杞，最好選暗紅色，而不是艷紅色的。
2. 聞味道：中藥畢竟多是植物，會散發自然的香味，「若飄酸味可能燻過硫磺，有霉腐味可能發霉了」。
3. 查鮮度：首看乾燥度及脆度，藥材微濕鬆軟，腐敗較快，舉黃耆、杜仲為例，質地偏軟、細屑多的暗藏儲放過久的危機；再看有無發霉、蟲蛀、蟲卵、灰塵附著。
4. 選劑型：最好選擇GMP藥廠的製劑，已有完整的包裝標示。
5. 挑飲片：中醫藥委員會已規定紅棗、山楂、杜仲等324種中藥材飲片，需標明品名、重量、製造日期、有效期限、廠商及地址等，建議民眾先檢查有無包裝標示再購買。

三、多比較、比價

購買品質良好的藥材有兩件事很重要，就是買到的藥材必須是正品藥材，正品藥材才能保證正確的有效成分，若是混誤用藥材，不但無法確效，甚至有中毒的危險，像之前幾件中藥中毒的事件，就是沒有買到正確的藥材，以至於吃到有毒的誤用藥材。再來就是藥材正確了而且品質良好，品質良好包括藥材的新鮮度、還有藥材的炮製遵循古法、以及藥材有很好的保存。所以符合這兩項就可以說是品質良好的藥材。不必迷信貴的一定好，「有些中藥材的等級，只是外觀好不好看或大小有異，療效差別不大」，但也不要貪小便宜，價格太便宜，「可能是藥商淘汰、或被過度加工的劣質品」，站在消費者的立場，把藥材以價錢估量，就是所謂的"一分錢一分貨"，多方詢問貨比三家，合理藥材的行情會逐步清晰。